

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan yang penting didalam kehidupan sehari-hari maupun didalam pendidikan jasmani. Menurut Yanuar Kiram (1992: 11) “Keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari agar supaya mendapatkan bentuk yang benar.”

Menurut Depdiknas (1999: 4), “Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan.” Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sugiyono (2003: 8.11) yang mengatakan bahwa keterampilan bisa diartikan sebagai kemampuan untuk tugas-tugas tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah kemampuan untuk melakukan gerak secara efektif dan efisien. Keterampilan merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerakan tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien untuk melakukan gerakan keterampilan.

2. Hakikat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 6 orang yang dipisahkan oleh jaring/*net*. Masing-masing tim berhak memainkan bola sampai tiga kali

sentuhan, untuk mengembalikan ke daerah lawan. Seorang pemain tidak diperbolehkan memainkan bola dua kali berturut-turut. Agar dapat bermain bolavoli dengan baik seseorang harus mengerti dan dapat menguasai teknik-teknik dasar yang ada. Yang dimaksud teknik dalam pembahasan ini menurut Suharno HP. (1984: 12) “suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian suatu praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli”.

Menurut Suharno HP. (1984: 11) mengatakan bahwa unsur-unsur gerak yang perlu dijaga agar tetap dalam kondisi puncak adalah:

1. Daya ledak (*power*) berguna untuk meloncat dan mencambuk bola dalam *smash* dan *block*.
2. Kecepatan beraksi berguna untuk kecepatan reaksi gerakan setelah ada rangsang bola dari lawan.
3. Stamina, kemampuan daya tahan tinggi untuk menjalankan permainan bolavoli dengan tempo tinggi, frekuensi tinggi, tenaga tinggi, dan produktif dalam waktu tertentu.
4. Kelincahan untuk merubah arah dalam pengambilan posisi badan saat bermain.
5. Kelentukan sendi-sendi, agar kelihatan luwes sehingga muncul seni gerak dalam bermain bolavoli.

Nuril Ahmadi (2007: 19) mengatakan, Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang komplek yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Diperlukan pengetahuan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bolavoli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi: *service*, *passing*, *smash*, dan sebagainya.

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 17), “Permainan bola *volley* adalah suatu cabang olahraga berbentuk mem-*volley* bola diudara, hilir mudik diatas jaring/*net* dengan maksud dapat menjatuhkan bola didalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain.”

Pendapat senada dikemukakan juga oleh Sri Mawarti (2009: 69) yang mengatakan bahwa bolavoli merupakan permainan yang dimainkan dalam

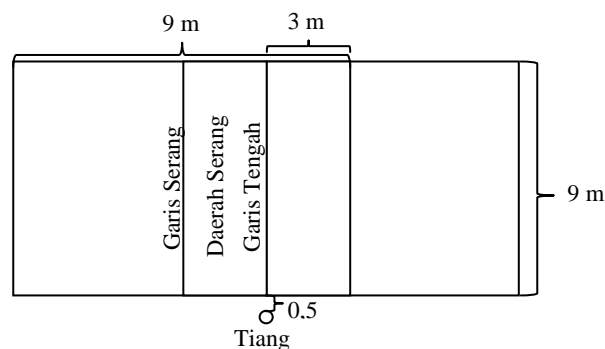
bentuk kerja sama tim dan dibatasi *net*. Setiap tim berusaha untuk melewati bola secepat mungkin ke daerah lawan dengan menggunakan teknik dan taktik yang sah.

A. Sarumpaet dkk. (1992: 78) mengatakan, Permainan bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga permainan besar yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Dasar permainan bolavoli ialah memainkan bola dengan memvoli dan berusaha menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas *net/jaring*, dan mempertahankannya supaya tidak jatuh di lapangan sendiri.

3. Fasilitas dan Perlengkapan Bolavoli

a. Lapangan permainan

Lapangan permainan bolavoli panjang 18 meter dan lebar 9 meter termasuk garis-garis batas yang lebarnya 5 cm dan mudah dilihat. Permukaannya harus datar dan horizontal, dikelilingi daerah bebas minimal 3 meter dari garis batas dan ruang bebas dari rintangan sampai ketinggian minimal 7 meter dari permukaan lapangan permainan. Garis tengah terletak di bawah net yang membagi lapangan menjadi dua bidang yang masing-masing 9 m x 9 m. Pada lapangan permainan terdapat daerah serang/depan dan daerah servis.



Gambar 1. Lapangan Permainan Bolavoli
Sumber: A. Sarumpaet dkk. (1992: 79)

b. Jaring/*net*, tiang dan perlengkapannya

1) Jaring/*net*

Jaring berukuran panjang 9,50 m dan lebar 1 m. Lobang-lobang jaring berbentuk bujursangkar dengan ukuran 10 x 10 cm, warna jaring adalah hitam. Jaring dipasang vertikal diatas poros garis tengah yang diikatkan pada dua buah tiang oleh bagian bawah *net* (tidak dengan pita) terdapat tali yang dimasukkan pada *net* untuk menegangkan *net*, supaya tidak kendur. Tinggi *net* putra 2,43 m dan putri 2,24 m. Sedangkan untuk anak sekolah menengah pertama menurut Depdiknas (2009: 50) mengatakan bahwa tinggi *net* untuk putra 2,30 m dan putri 2,15 m.

2) Pita samping

Pada setiap sisi *net* dan tegak lurus pada perpotongan garis tengah dan garis samping dipasang pita putih selebar 5 cm semuanya termasuk bagian *net*/jaring.

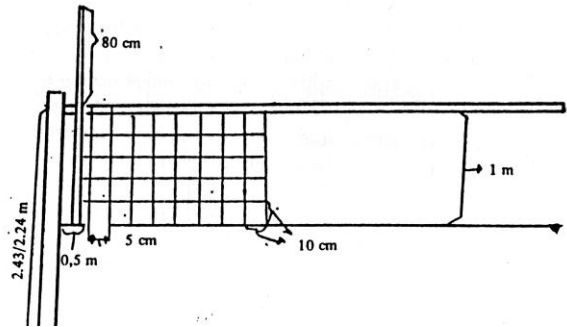
3) Antena (*Rod*)

Antena adalah tongkat yang terbuat *fiber glass* sepanjang 1,80 m dengan garis tengah 10 cm. Antena tersebut harus dibuat warna yang selang seling secara kontras misalnya merah putih atau hitam putih. Antena ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan merupakan batas *net*. Antena ditempatkan menjulur melewati atas *net* sepanjang 80 cm.

4) Tiang jaring

Tiang *net* adalah sebagai penunjang, bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 m dari permukaan lapangan dan masing-

masingnya dipasang sejauh 0,5 m dari poros pertengahan garis tengah dan samping.



Gambar 2. Jaring/*Net* dan Perlengkapannya
Sumber: A. Sarumpaet dkk. (1992: 80)

c. Bola

Bola harus terbuat dari bahan lunak (lentur, bentuknya harus bulat, bagian dalam tersebut dari bahan karet atau sejenisnya, bagian luar terbuat dari kulit). Berwarna terang, keliling bola antara 65 sampai 67 cm, beratnya antara 260 sampai 280 gram dengan tekanan udara dalamnya antara 0,40 sampai 0,45 kg/cm². Ukuran bola menggunakan yang biasa sedangkan untuk anak sekolah menengah pertama menggunakan ukuran no 4.

d. Perlengkapan pemain

Pemain-pemain hendaknya memakai kostum seragam yang bernomor di dada dan di punggung. Diharuskan dalam permainan memakai sepatu olahraga.

e. Jumlah pemain

Bagaimana keadaannya, jumlah pemain masing-masing regu tidak boleh kurang dari 6 orang. Susunan regu yang lengkap termasuk pengganti adalah tidak boleh lebih dari 12 orang.

4. Teknik Dasar Bolavoli

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 28), “Teknik adalah suatu proses melahirkan keaktifan jasmani dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang permainan bolavoli.” Pendapat senada dikemukakan juga oleh M. Yunus (1992: 68) yang mengatakan bahwa teknik adalah cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87), “Teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam permainan bolavoli.”

Teknik Dasar Bolavoli:

a. Teknik Dasar *Passing*

1) *Passing* bawah

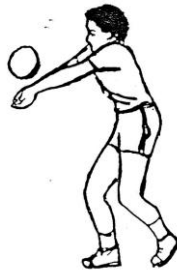
Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 189) mengatakan, *Pass (passing)* bawah adalah mengambil bola yang berada di bawah badan atau bola dari bawah dan biasanya dilakukan dengan kedua lengan bagian bawah (dari siku sampai pergelangan tangan yang dirapatkan), baik untuk dioperkan kepada kawan, maupun langsung ke lapangan lawan melalui di atas jaring.

Menurut Sugiarto (2009: 21), “Hal yang perlu kamu perhatikan dalam *passing* bawah adalah gerakan mengambil bola, mengatur pisisi, memukul bola dan mengarahkan bola ke arah sasaran”.

Nuril Ahmadi (2007: 23) mengatakan bahwa kegunaan *passing* bawah antara lain:

1. Untuk menerima bola servis.
2. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa serangan/ *smash*.
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan *net*.
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh di luar lapangan permainan.
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya.

Sukintaka dkk. (1979: 31) mengatakan, Teknik *pass* bawah itu sikap permulaan: ambil posisi sikap siap normal. Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan serta, tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan lurus. Siku tidak boleh ditekuk, kedua lengan merupakan papan pemukul yang selalu lurus keadaannya.



Gambar 3. Sikap Saat Perkenaan Bola *Pass* Bawah
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 32)

2) *Passing* atas

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 190), “*Pass* atau *passing* atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan baik kepada kawan maupun langsung ditujukan ke lapangan lawan melalui atas jaring.”

Menurut Sukintaka dkk. (1979: 29) mengatakan, Teknik *pass* atas itu sikap permulaan: pemain mengambil sikap siap normal. Dalam bermain bolavoli sikap siap normal ini adalah pengambilan sikap tubuh sedemikian rupa sehingga memudahkan untuk secepatnya bergerak ke arah yang diinginkan. Secara keseluruhan tubuh harus dalam keadaan setimbang yang labil.



Gambar 4. Saat Perkenaan Bola *Pass* Atas
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 31)

Nuril Ahmadi (2007: 26) mengatakan bahwa variasi teknik memainkan bola *passing* atas antara lain:

1. *Passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala.
2. *Passing* atas ke arah samping pemain.
3. *Passing* atas sambil meloncat ke atas.
4. *Passing* sambil menjatuhkan diri ke samping.
5. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Suharno HP. (1984: 26) mengatakan, Yang dimaksud dengan *passing* di dalam permainan bola *volley* adalah usaha ataupun upaya seseorang pemain bola *volley* dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 87), “*Passing* adalah suatu usaha dari seseorang pemain bolavoli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri.”

b. Teknik servis

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20), “Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan.” Pukulan servis adalah pukulan pertama yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan (H. Nazar, 1982: 13).

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 187), “Servis atau sajian adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang berhak melakukan servis untuk memulai menghidupkan bola ke dalam permainan atau tindakan untuk menghidupkan bola ke dalam permainan.”

Sukintaka dkk. (1979: 37) mengatakan, Teknik servis tangan bawah itu sikap permulaan: mula-mula berdiri di petak servis dengan kaki kiri agak lebih ke depan daripada kaki kanan (bagi mereka yang tidak kidal). Pegang bola dengan tangan kiri. Lambungkan bola ke atas tidak terlalu tinggi, pada saat itu pula tangan kanan ditarik ke bawah belakang.

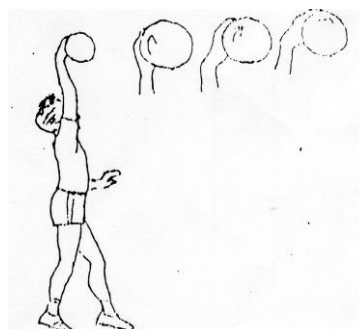
.....



Gambar 5. Sikap Saat Perkenaan Bola pada Servis Bawah
Sumber: Sukintaka dkk (1979: 38)

Sukintaka dkk. (1979: 38) mengatakan, Teknik servis atas itu sikap Permulaan: ambil sikap berdiri dengan kaki kiri berada lebih ke depan daripada kaki kanan dan kedua lutut ditekuk. Tangan kiri menyangga bola dan tangan kanan memegang bagian atas bola. Bola dilambungkan dengan tangan kiri ke atas sampai ketinggian kurang lebih setengah meter di atas kepala. Tangan kanan segera ditarik ke belakang atas kepala, dengan telapak tangan kanan menghadap ke depan.

.....



Gambar 6. Sikap Keseluruhan pada Teknis Servis
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 31)

A. Sarumpaet dkk. (1992: 95) mengatakan, Pukulan servis adalah pukulan yang mengawali rentetan bolak-baliknya bola dalam permainan. Apabila pukulan servis tidak dapat dikembalikan oleh lawan, maka regu servis akan mendapat satu nilai kemenangan. Oleh sebab itu regu servis (*server*) selalu berusaha agar servisnya sulit atau tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa servis adalah pukulan bola pertama kali untuk memulai permainan. Bola dipukul di belakang garis lapangan sebagai tanda permainan dimulai.

c. Teknik *smash*

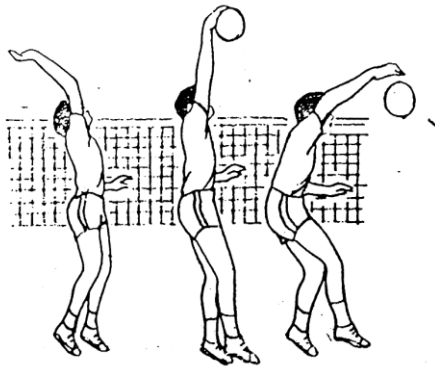
Smash adalah pukulan bola yang keras dari atas ke bawah dan menukik ke dalam lapangan lawan. *Smash* atau pukulan keras disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim. Pukulan *smash* banyak macam dan variasinya (Nuril Ahmadi, 2007: 31).

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 191) mengatakan, Yang dimaksud dengan *smash* ialah suatu pukulan yang dilakukan dengan keras dan tajam dengan jalannya bola menghujam ke lapangan lawan. *Smash* tersebut dapat dilakukan dalam usaha mematikan serangan lawan. Dan apabila *smash* tersebut dapat dilakukan dengan cepat dan tepat, selain sulit dapat diterima oleh lawan, juga akan dapat mematikan.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 99), “*Smash* atau *hard spike* ialah pukulan serangan yang keras.” Agar dapat melakukan *smash*, tangan dan bola harus berada di sebelah atas jaring (*net*), sehingga jalan bola dapat ditujukan curam ke bawah.

Sukintaka dkk. (1979: 34) mengatakan, Teknik *smash* itu sikap permulaan: dapat dimasukan di sini saat-saat pengambilan awalan sampai dengan saat tolakan ke atas. Mula-mula mengambil sikap siap normal dengan jarak yang cukup dari jarring (3 sampai 4 meter). Pada saat akan mengadakan langkah ke depan terlebih dahulu melakukan langkah-langkah kecil di tempat.

.....



Gambar 7. Sikap Saat *Smash* Secara Keseluruhan
Sumber: Sukintaka dkk. (1979: 36)

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan *smash* adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik ke lapangan lawan sehingga sulit dikembalikan.

d. Teknik *block*/bendungan

Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992/1993: 193) mengatakan, Membendung adalah tindakan dalam usaha untuk menahan serangan lawan pada saat bola tepat melewati atas jaring, dengan mepergunakan satu atau kedua tangan yang dilakukan oleh seorang pemain atau oleh dua atau tiga orang pemain secara bersama-sama dari pihak yang mempertahankan.

Menurut A. Sarumpaet dkk. (1992: 102), “Blocking adalah suatu cara bertahan yang sangat ampuh terhadap *smash* (*hard spike*).” *Blocking* dilakukan dengan lompatan setinggi mungkin dekat jaring dalam usaha menahan atau membendung bola yang *dismash* oleh pihak lawan/ penyerang.

Nuril Ahmadi (2007: 30) mengatakan, *Block* merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun persentase keberhasilan suatu *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan *diblock*, dikendalikan oleh lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan.

Sukintaka dkk. (1979: 34) mengatakan, Teknik *block* itu sikap permulaan: berdiri dengan kaki sejajar badan menghadap pada jaring. Kedua tangan berada di depan dada. Untuk awalan tolakan maka lutut ditekuk agak dalam, togok dengan demikian menjadi condong ke depan. Setelah pengambilan posisi ini kemudian diteruskan dengan tolakan-tolakan ke atas dengan kedua kaki secara eksplosif dan kuat.

.....



Gambar 8. Sikap Saat *Blocking*
Sumber: Sukintka dkk. (1979: 40)

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar dalam permainan bolavoli adalah merupakan dasar untuk dapat bermain bolavoli, dalam teknik dasar permainan bolavoli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, *smash* dan *block*.

5. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama

Dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia SMP berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun) terdapat sejumlah karakteristik yang menonjol (Desmita, 2010: 36). Karakteristik anak usia SMP yaitu:

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

- c. Kecenderungan *ambivalensi*, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanggungjawabkan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standar dalam harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas.

Menurut Sukintaka (1992: 45), Anak Sekolah Menengah Pertama kira-kira berumur 13 - 15 tahun mempunyai karakteristik:

- a. Jasmani
 - 1. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
 - 3. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
 - 5. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
 - 7. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
 - 8. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau mental

1. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
2. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
3. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

1. Ingin tetap disukai kelompoknya.
2. Mengetahui moral dan etik dari kebudayaannya.
3. Persekawanan yang tetap makin berkurang.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Umbono (2009) judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pundong Bantul.” Hasil penelitian dari semua siswa 54 siswa putra kelas XI SMA 1 Pundong Bantul yang memiliki keterampilan bermain bolavoli diketahui sangat baik 5 siswa atau 9,20%, baik 9 siswa atau 16,67%, cukup 19 siswa atau 35,19%, kurang baik 20 siswa atau 37,04%, sangat kurang baik 1 siswa atau 1,85%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Sudiati (2010) Judul “Tingkat Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Kelas V SDN Gambiran Kota Yogyakarta.” Hasil penelitian memperoleh bahwa tingkat keterampilan bermain bolavoli siswa kelas V SDN Gambiran Kota Yogyakarta berkategori kurang baik, yaitu terdapat sebanyak 0 responden (0,00%) pada kategori sangat kurang baik, sebanyak 9 responden (45,00%) pada kategori kurang baik, sebanyak 6 responden (30,00%) pada kategori cukup baik, sebanyak 3 responden (15,00%) pada kategori baik, dan 2 responden (10,00%) pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang baik, yaitu 45,00%.

C. Kerangka Berpikir

Dari uraian teori-teori diatas dijelaskan bahwa cara mengajar bertujuan agar proses belajar bisa berlangsung dengan baik dan tujuan pembelajaran bisa tercapai. Dalam menentukan strategi mengajar, guru bisa memilih menerapkan cara-cara atau metode-metode tertentu untuk menyampaikan materi pelajaran atau metode-metode dalam pengajaran gerak olahraga antara lain adalah metode mengajar gaya berpasangan.

Passing bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, dan *smash* merupakan gerak keterampilan yang mempunyai peranan penting dalam permainan bolavoli. Untuk bisa menguasai gerak *passing* bawah, *passing* atas, servis bawah, servis atas, dan *smash* memerlukan belajar gerak. Oleh karena itu guru atau pelatih perlu memahami secara baik mengenai teori keterampilan gerak agar mampu menanganinya dengan baik. Agar tujuan belajar gerak bisa tercapai seorang guru atau pelatih dapat menerapkan metode yang tepat, sehingga gerak keterampilan dapat dicapai lebih baik.

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan program pengajaran perlu diadakan tes kemampuan, dalam penelitian ini tes keterampilan bolavoli pada siswa kelas VIII SMP 2 Kretek Bantul tahun pelajaran 2011/2012.